АНАСТАСИЯ ДЕВЯТЫХ

ТЕХНИКА ПЕНИЯ: САМОУЧИТЕЛЬ ПО ВОКАЛУ

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Научитесь вокалу с помощью самоучителя Анастасии Девятых!

Уметь петь – это непростой навык, которым сложно овладеть самостоятельно. Но с грамотным подходом и систематичностью непреодолимых задач быть не может!

Певица и педагог Анастасия Девятых более 15 лет занимается вокалом, и за это время создала уникальную систему «Техника пения», а теперь делится ею с читателями. В ее основе подход к вокалу с позиций русского языка. Внутри – пошаговая модель постановки голоса с использованием логопедии и фонопедии. А также QR-коды со ссылками на конкретные упражнения и схемы, благодаря которым обучение станет простым и понятным.

Освойте уникальную методику и прокачайте свой голос!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

- Анастасия Девятых
  -
  - От автора
  - О методике
  - 1 глава
    - 1 урок
    - 2 урок
    - 3 урок
    - 4 урок
    - 5 урок
    - 6 урок
  - 2 глава
    -
    - 7 урок
    - 8 урок
    - 9 урок
    - 10 урок
  - Заключение

Анастасия Девятых
Техника пения: самоучитель по вокалу для начинающих

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

От автора

Я, Анастасия Девятых, певица, педагог и творческий человек, на своем опыте, который занял более 15 лет, создала эту систему. Не найдя ответов в других методиках, я поставила свой голос и помогла уже многим людям освоить свой вокал. Среди них были и обычные люди, и профессиональные вокалисты, и педагоги вокала, которые благодаря моему методу смогли значительно улучшить свое вокальное мастерство.

И я была бы счастлива, если бы этой системой пользовались во всех уголках нашей прекрасной страны России, чтобы русская вокальная школа была ясной, стройной, эффективной и универсальной системой для каждого. Желаю вам получить ответы на все вокальные вопросы!

Анастасия Девятых

О методике

Приветствую вас на страницах методики «Техника пения»

«Техника пения» – это пошаговая модель постановки голоса, с использованием элементов логопедии и фонопедии и абсолютно новых подходов к выстраиванию такого инструмента, как *голос.*

Она направлена на открытие, корректировку и постановку голоса с учетом плюсов и минусов современной русской речи. И в этом подходе большое внимание уделяется самоанализу обучающегося и его вниманию к себе.

Русский язык имеет свои особенности, и в современных реалиях многие говорят совсем не так, как во времена советского союза, например, или в начале XIX века (а фундаментальные методики вокальной школы строятся и строились именно на той базе, они отвечали потребностям того времени).

Также звукообразование в русском языке отличается от звукообразования таких языков, как английский и итальянский. Поэтому многие современные западные методики сейчас *не работают* для нас, русскоговорящих, они оказываются просто неэффективны.

«Техника пения от “А” до ля» – это методика, которая учитывает эти особенности русского языка и эффективно с ними работает, качественно меняя у вокалиста/ученика подход к использованию своего голоса.

Это перестает быть «пением по наитию», а становится осознанным подходом, потому что упражнения и их система подачи исключает ошибки и двузначное понимание терминов и ощущений.

Изучив эту методику, вы сможете абсолютно точно настроить свой вокальный аппарат и/или аппарат ученика, управлять им, полностью овладеете своими регистрами, переходными нотами, опорой, стилистическими особенностями и возможностями вокального звука. Эта методика откроет вам механизмы работы голоса не от теории и слов, а от первичных, естественных ощущений организма, от механизмов, заложенных природой. И лично каждый получит результат, независимо от того, на каком языке он говорит или поет, а следовательно, независимо от *привычек* (удобных или неудобных для вокала) движения и позиций языка, нёба и гортани, всего того, что включается в работе вокального аппарата.

И конечно, рекомендую изучить видеокурс «Техника пения», получить доступ можно тут:

Отступление о речевых привычках

Почему я так обращаю ваше внимание на это? Потому что педагоги и методики создавались людьми, и педагог-вокалист, например, который в жизни говорит картавую «Р», будет чувствовать ощущения вокального аппарата совершенно отлично от человека, который «Р», например, говорит правильно. Я взяла такой яркий и, возможно, вызывающий негодование пример специально, чтобы усилить это понимание.

Потому что мышечные привычки движений всех мышц, всех составляющих вокального аппарата влияют на звучание голоса и являются той базой, на которой человек начинает петь! Поэтому именно с этих истоков, формирования звуков, управления ими и строится эта методика.

Благодаря подобранным упражнениям и подходу происходит «выравнивание» ощущений как хорошо поющего человека, так и человека непоющего. Что и будет называться «научиться петь», «поставить голос».

«Сначала нужно создать инструмент, под названием “голос”, а потом уже учиться играть на нем».

Михаил Макаров, солист Маринского театра города Санкт-Петербурга

Начнем создавать!

1 глава
Базовые элементы

1 урок
Включение грудного регистра и дыхания

Это основа и фундамент, на котором строится далее весь вокальный диапазон.

Итак, **упражнение:**

Дыхание

Берем вдох носом, быстро и легко, как будто при легком испуге, и следим, чтобы плечи не поднимались. Сделать это нужно у зеркала. (Если плечи прыгают вверх, скрестите руки на груди и положите их себе на плечи, чтобы весом рук прижать грудную клетку.) И затем задерживаем воздух. Порепетируйте этот вдох и задержку. Затем, на этой задержке, открываем рот и делаем следующее упражнение:

Смыкание

Представьте, что открылась баночка колы, шипучки, услышьте, представьте про себя этот звук – тот момент, когда воздух вырвался из банки.

Вам необходимо сделать такой же звук: открыть рот, взять воздух и задержать на несколько секунд, сделать это нужно *не закрывая рот!* А потом отпустить – и произойдет звук, похожий на тот, что мы слышим при открытии баночки. Такое короткое «А», как будто с точки, воздушное. Используйте аудиопример по QR-коду:

Заметьте, что в теле двигается при этом упражнении? Какие

части туловища включились, что происходит в области горла?

Вам необязательно сейчас знать названий внутренних органов, которые пришли в движение, важно почувствовать.

И далее делаем несколько серий короткого «А» (это звук только выходящего воздуха, без какой-то ноты и тембра). На одном вдохе, сделав задержку, нужно сделать 7~8 таких «А», следить, чтобы плечи при вдохе не поднимались, и не добирать между воздушными точками «А». (Это чуть-чуть похоже на то, как мы что-то откашливаем, но сейчас это «откашливание» очень маленькое и четкое.)

Затем снова берете воздух и повторяете это.

При этом упражнении, которое будет называться **смыканием,** вы должны почувствовать движения в области диафрагмы: это область солнечного сплетения и желудка. И небольшое движение в середине горла – это область гортани.

Эти два ощущения взаимосвязаны в теле, и эту взаимосвязь нужно уловить. Ощущение похоже на тужение. Потому что голосовыми связками, которые вы почувствовали как раз в середине гортани (это не там, где лимфоузлы, и не в яремной ямке – это именно середина между подбородком и яремной ямкой, именно здесь находятся голосовые связки), мы можем перекрывать выход воздуха и открывать его.

ВНИМАНИЕ!

Челюсть находится в *открытом* положении на начало и конец звука/упражнения/окончания воздуха, нельзя закрывать или прекращать воздух/звук за счет закрытия рта. Сделайте это у зеркала.

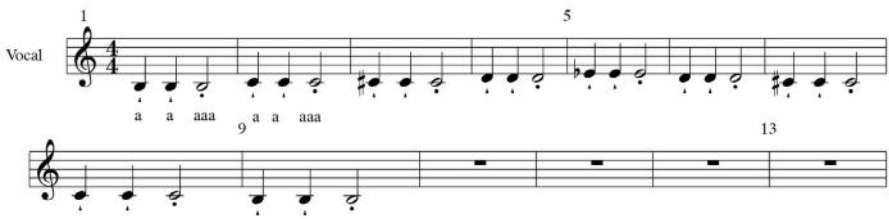
Смыкание со звуком

Далее нужно сделать то же самое, но добавить звук. Ощущения в теле должны быть такими же, как при смыкании без звука: движение в области диафрагмы и горла.

> Послушайте свой звук, высота не важна, делайте пониже, где удобно. Звук должен получаться очень сочный, и так же, как будто с точки, начало звука острое, как укол.

Почередуйте смыкания со звуком и без звука, используя аудиопримеры по QR-коду:

И затем сделаем два коротких «А» со звуком и третье длинное. Вот так:



КОММЕНТАРИЙ

Если вы *самостоятельно занимаетесь,* погрузитесь в свои ощущения и почувствуйте движения в вашем теле и области горла, следите за челюстью и плечами, используйте зеркало.

Если вы *педагог,* сначала вы даете возможность проделать упражнение, а затем спросить, что и где двигается в теле. Не подсказывать, а проделать, если нужно, несколько раз, чтобы человек сам обнаружил эти ощущения.

Именно четкое смыкание (это называется также острой атакой звука) и чередование его без звука и со звуком на *открытой фиксированной челюсти* дает возможность почувствовать, как связки создают сопротивление воздушному потоку, посылаемому диафрагмой.

То есть необходимо проделать абсолютно естественные звуки, не пения, а просто звуки, и заметить, что в теле включается для того, чтобы этот звук-смыкание, или, как называют вокалисты, твердая атака произошел.

И важно отключать, не задействовать челюсть при этом и многих других упражнениях, следить, чтобы она была опущена и оставалась в открытом положении при произведении смыкания. Важно делать этот звук плотным и сочным, поскольку у связок есть не только длина, но и толщина – я люблю сравнивать их с крупными мышцами нашего тела, которые мы все видим у себя –

это внутренняя сторона бедер, в народе – ляжки. Так вот, их нужно уметь соединять друг с другом всей мышечной массой!

Именно плотно смыкая мышечную массу, мы получаем самый здоровый и удобный для вокального аппарата звук.

Про голосовые связки

И здесь, я бы хотела уточнить, что связки – это две мышцы, которые относительно земли в нашей гортани находятся горизонтально. И эти мышцы, как двери лифта, могут перекрыть выход воздуха, и для этого не нужно закрывать челюсть.

Поделайте это несколько раз снова и заметьте этот момент – это же чудесно и просто одновременно!

Про высоту звука голоса

А как же образуется нота, то есть высота звука? Очень ясно можно понять на таком вот примере. Я сравниваю их с грифом гитары и струной на этом грифе.

Струна имеет два прикрепления: в начале грифа и на деке на порожке (крепится к корпусу гитары), и в этом положении, когда мы щипаем струну, мы получаем звучание открытой струны. Высота ее определена уже длиной грифа и длиной струны.

Когда нам нужно повысить ноту, мы ставим палец на первый лад, прижимая струну к грифу, а вибрирующая длина оставшейся свободной струны тем самым уменьшается, и нота становится выше, относительно открытой струны. И так, двигая палец по грифу, мы сокращаем этот отрезок для свободных колебаний, и нота повышается.

Так вот голосовые связки – это как струна и гриф, только, в отличие от них, голосовые связки – это мягкие ткани, и они прижимаются друг к другу, как струна к грифу (это и есть смыкание).

Когда нота повышается, остается меньшее пространство для колебаний и выхода воздуха. Когда пространство увеличивается, нота понижается.

То есть часть связок держит соприкосновение, закрыв выход воздуха частично, а часть связок остается в несомкнутом положении, оставляя отверстие той или иной величины, что и создает/меняет высоту звука.

И все это происходит *в горизонтали* относительно земли, а не в вертикали, как ошибочно представляют многие.

(То есть гриф гитары = наши связки, они располагаются в том же положении, как держат гитаристы, – горизонтально земле.)

Вот это смыкание мы и должны почувствовать и научиться

делать это четко и плотно на первом упражнении, почувствовать диафрагму, которая является одной из частей такого понятия, как вокальная опора.

И именно эта плотность включает полный тембр, полные возможности красок голоса каждого человека.

Про вокальное дыхание

Что касается вокального дыхания, то здесь главное – делать легкий короткий вдох и следить, чтобы плечи при этом не поднимались вверх.

На этом упражнении можно и нужно почувствовать давление, которое создается воздухом, под напором диафрагмы на закрытые голосовые связки. И это происходит на подсознательном уровне, про это не надо думать, нужно просто заметить!

Вокальное дыхание тренируется и укрепляется только с голосом. Поверьте, для вокальной фразы, любой, длинной или короткой, громкой или тихой, не нужен длинный и глубокий вдох, нужен активный, короткий! Это аксиома! Дышите активно – и будете не только хорошо петь, но и будете здоровы!

Итог 1 урока

В этом уроке предлагается потянуть длинные звуки в ноты, обязательно начиная звук со смыкания (с твердой атаки), позвучать и закрепить эту взаимосвязь голосовых связок и диафрагмы. Повторяйте эти звуки в обычной жизни, пропевайте и в вокальном варианте. Если вы будете делать это каждый день в течение 10–15 минут, то вы с каждым днем будете все лучше и лучше чувствовать свою взаимосвязь с голосом, чувствовать, как вы владеете им, и ощущать его силу.

2 урок
Рассказ на смыкании

Мы все бывали у зубного, и знаем то состояние, когда с открытым ртом нужно передать какую-то информацию. Вспомните это ощущение: челюсть открыта, и мы, пытаясь сказать, например, слово «больно», начинаем двигать языком, издавая те гласные звуки, которые есть в этом слове, и получается что-то вроде «Ойооо» или «Ольно». Попробуйте! Уловили?

Что мы можем выявить из этого примера? А то, что звук рождается без участия челюсти и что гласные звуки тоже формируются без челюсти и даже без участия губ.

Представляете! А вы, скорее всего, этого даже не замечали!

А теперь попробуем в таком положении рассказать рассказ, только соблюдая следующие условия:

1. **Начать звук со смыкания** (атаку звука, которую мы научились делать в уроке 1).
2. **Не закрывать челюсть вообще.**
3. **И кончик языка держать внизу рта** (он окажется в положении за нижними зубами).

Например: «Сегодня я шел на урок и попал под страшный ливень» – сказать это нужно эмоционально. Получится что-то вроде: «еойяашёауок иоалоаыйиэ». Послушайте пример по QR-коду:

Можете повторить несколько раз и послушать себя как бы со стороны, как это звучит, наблюдайте. Произнесите так несколько разных предложений, именно рассказывая что-то, ведите мысль

внутри себя, а на выходе будет вот такая «пьяная речь».

Запишите себя на диктофон и внимательно послушайте, обратите внимание на все нюансы, детали; так, как если бы вы были инопланетянин и пытались уловить и повторить этот «язык», и после этого нужно ответить на **три очень важных вопроса:**

1. Менялась ли высота звука при этом рассказе?
2. Если да, то как она менялась – слитно или отрывисто?
3. Какого качества оставался ваш голос (менялся ли ваш тембр, был ли он единым в моменты высоких и низких нот)?

Этими вопросами мы включаем самоанализ (вы у себя или у ученика), и вы начинаете чувствовать и осознавать, как работает голос, какие ощущения есть в теле и горле при изменении высоты. Происходит ЭВРИКА!

Какие же открытия (ответы) приходят в этом упражнении:

1. В такой речи, без участия челюсти, когда мы пытаемся что-то объяснить собеседнику, наш звуковой поток начинает менять высоту, и получается извилистая линия, то выше, то ниже, как рисунки волны в учебниках физики.

2. Голос идет абсолютно слитно, соединения высоты происходят легато, единым потоком по динамике и с глиссандо (музыкант, знающий, что есть ноты, может взять эту мелодию, подобрать и записать эти изменения высоты.) Но голос изобразил эту линию неотрывно – как бы подползая и съезжая с нот.

Важно сначала задать вопросы, почувствовать и услышать это, а не вперед рассказывать или читать теорию.

3. В ответе на третий вопрос станет ясно, что тембр голоса не менялся, говоря музыкальным языком. Вся фраза прозвучала плотным насыщенным звуком, и с изменением высоты эта плотность, объем и насыщенность не изменились, голос оставался таким же!

И ведь именно этого хочет каждый, кто поет, чтобы красота голоса звучала на протяжении всей песни, независимо от высоты мелодии! (Это фраза прозвучала на грудном регистре, потому что

мы начинали фразу со смыкания, а именно это упражнение помогает правильно «включить» грудной регистр.)

Важно при этом «пьяном» или «плачущем» рассказе отследить, что звук устойчивый, направленный, он идет прямиком к собеседнику, ведь человеку нужно объяснить, а без слов это сложно, поэтому подключается особое состояние всего тела, чтобы голос (воздух) долетел до собеседника. Появляется посыл. Посыл звука.

Для чего же все эти странные открытия?

И вновь вопрос: **похож ли этот рассказ на песню / мелодию?**

Конечно, да. Ведь здесь есть изменения высоты и, возможно, даже некий ритмический рисунок, создаваемый более быстрыми или более медленными слогами той фразы, которую мы передавали, ведь именно эти две составляющие – изменение высоты и ритм – являются основой песни, основой мелодии.

А теперь попробуем этой философией проговорить = проныть начало песни «В лесу родилась елочка», нужно также вложить туда желание донести эту важную информацию до собеседника, чтобы он понял. При этом будет получаться выделять некоторые слоги. Но теперь мы попробуем «подъехать и съехать» именно в те ступени звуковысотности, которые написал автор этой песни.

Если в нашем «рассказе» это была наша авторская мелодия, то теперь мы поставим елочку в «нужные» ноты. И необходимо *обязательно* сохранить те же параметры, которые мы обнаружили:

1. **Начать звук со смыкания, с грудного регистра.**
2. **Зафиксировать открытую челюсть и не двигать ей.** Из-за этого останутся только гласные звуки из песни (как у зубного).
3. **Плавно соединять ступени, как при плаче, нытье.** И также передавать информацию адресату, собеседнику, что обеспечит нам посыл звука.

Вновь проанализируем весь этот процесс.

Мы спели песню «В лесу родилась елочка» полностью в речевой позиции, у нас получилась очень слитная и единая по динамике и тембру фраза. У нас включилась и работала диафрагма, создавая нам основу вокальной опоры (в моей методике у понятия «вокальная опора» есть три составляющих, три точки, о которых будет рассказано позже).

В целом, это показывает, что петь – так же естественно, как и говорить, когда голос идет от опоры и грудного звука. И когда мы убираем согласные звуки, которые «рубят» фразу, голосу удобней литься, свободно выходить. И даже изменения высоты мы не особенно ощущаем связками или в горле, потому что включили правильные механизмы голоса.

Вот такая ЭВРИКА произошла! Запомните эти ощущения и звук, потренируйтесь, потому что мы будем применять все это в дальнейшем.

Про звук грудного регистра

Под грудным звуком подразумевается звук нижних нот вашего диапазона, сочный и ярко окрашенный, резонирование этих звуков ощущается в области груди и живота. При таком звукоизвлечении задействованы мышцы, идущие от гортани до диафрагмы, и даже если вы чувствуете тянущие ощущения в области «жабо», в верхней части груди, то это хорошо. Звучанием грудного регистра необходимо наполнить и весь ваш диапазон при дальнейшей постановке и развитии голоса. Именно это будет создавать вашу индивидуальность голоса, давать ему энергию и красоту, чем мы и займемся дальше!

3 урок
Открытие гортани

Следующим шагом в построении вокального инструмента является открытие гортани.

Для этого я предлагаю вам найти и тренировать очень эффективный звук, который есть в некоторых языках: в грузинском, украинском, белорусском (из российских регионов только в Ростовской области присутствует этот звук, но менее ярко).

Это такой грудной выдох звука «хэ» («гэ»).

Но нам важно научиться его делать без участия челюсти, то есть сначала открываем челюсть вниз, фиксируем и только потом делаем звук. Наблюдайте, как включается диафрагма и что происходит со звуком и с ощущениями в гортани.

> «Хаааааа Хаааа Хаааааа» – произносите протяжно, как будто зовете кого-то. С самого низкого вашего звука, как будто из живота. Слушайте пример по QR-коду.

ВНИМАНИЕ!

Челюсть открыта на начало и конец звука. Следите за этим у зеркала.

И вновь возвращаясь к речевым привычкам, касательно этого звука «хэ», нужно сказать, что для украинцев он максимально естественен и привычен. Ведь они, говоря на украинском языке, произносили его миллион раз начиная с младенчества.

Представьте, насколько мышцы гортани такого человека привыкли и наработали это ощущение, это открытие гортани,

которое дает этот звук.

А в русском языке нет такой буквы (в центральных и северных областях), и наша гортань так не работала в обычной жизни, поэтому для вокалиста или занимающегося вокалом и даже речью этот звук абсолютно необходим.

И второе вспомогательное упражнение, которое поможет почувствовать ощущения открытия гортани, – это произнесение этого же звука с запрокинутой назад головой, как на картинке. Это нужно для того, чтобы ощутить разницу с выпрямленной гортанью. Проделайте несколько раз этот звук, меняя положения головы, и сравнивайте ощущения и сам звук, который получается.

Про гортань

В обычном положении головы наш голосовой аппарат, схематично, имеет изгиб в форме буквы «Г», и когда звук идет вверх, то он упирается в нёбо, что создает ему сопротивление. Но

если мы запрокидываем голову назад, эта буква «Г» становится прямой, и по нашей трубе-гортани теперь воздуху гораздо легче выталкиваться. И еще в таком положении щитовидный хрящ остается в нижнем положении, что является необходимым для хорошего вокала.

Проделав несколько раз эти два упражнения, почувствуйте и услышьте, что появилось **в звуке и ощущениях,** а именно: должен появиться более громкий звук, мощней по силе, но легче по выдоху. Если в гортани и области передней части горла, шеи, чувствуется небольшое натяжение кожи, это нормально.

Далее, отследив и запомнив то, что добавилось в звук (громкость, свобода, насыщенность тембра), мы стремимся перенести это в звук, который мы делаем в прямом положении головы. Нужно почередовать звук «хэ» в этих положениях головы, медленно и спокойно, по 3–4 раза в каждом положении. Сравнивать и выравнивать, приводя к единому звуку в обоих положениях.

Дополнительные речевые упражнения

Для проработки дыхания и открытия гортани проговариваем речевые слоги без участия челюсти – начало звука тоже уже должно быть на открытой челюсти: сначала открыли, и только потом звук!

Проговариваем такие слоги: «Ха Хэ Хи Хо Ху». Толкаем их из живота (обязательно должна двигаться диафрагма). Помогает прокачаться в этом упражнение следующий образ: это имитация смеха Деда Мороза (буква «Х» всегда украинского звучания) – «Хо Хо Хо»!

Необходимо услышать в звуке полную свободу, и делается все это внизу диапазона.

ВНИМАНИЕ!

Челюсть открыта, и между произнесением слогов она не закрывается.

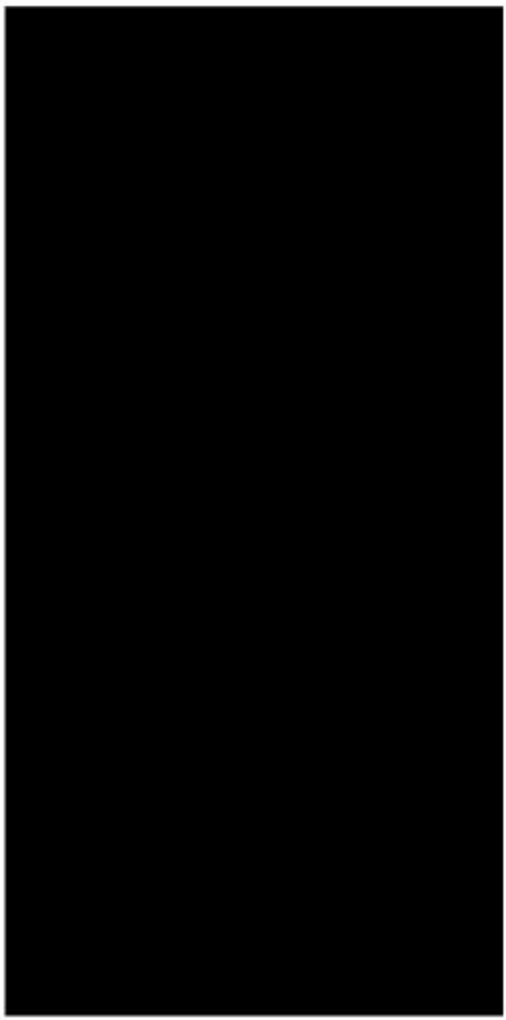
Почему важно, чтобы гортань открылась?

А дело в том, что это открытие определит последующие возможности вашего инструмента, вашей вокальной трубы и даст основу формирования физиологичного пения, здорового и естественного.

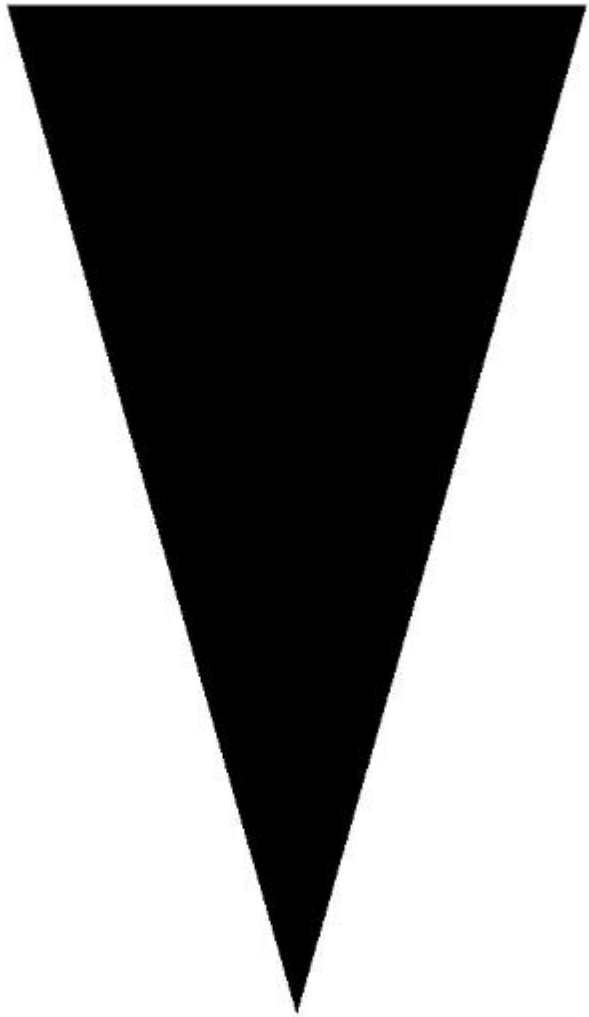
А если снизу наша «труба-гортань» будет заужена – представьте это как фундамент высотки, где высотка – это ваш голос по всему диапазону, от низких до высоких нот-этажей, – то верх здания точно упадет или сломается где-то посередине, что и

будет происходить с нашими высокими нотами, если мы сейчас не заложим ту широту гортани, которая возможна

у вас, у каждого вокалиста. То есть фундамент (открытая гортань) должен создать широкую опору для всего высотного строения (диапазона и звучания голоса).



Гортань открыта



Гортань НЕ ОТКРЫТА

Курс «Техника пения» есть в видеоформате, с вокальными примерами и упражнениями. Получить его можно по QR-коду:

4 урок
Упражнение «Зовем маму», или «Философия пения вверх = естественный алгоритм изменения высоты голоса»

А теперь приготовьтесь к самому волшебному упражнению! Это золотое упражнение, абсолютно уникальное и эффективное, называется оно «Зовем маму».

Попробуйте, соблюдая следующие условия:

1. Расслабленное состояние.

2. Звук идет с самой низкой ноты.

Задача

Нужно вспомнить, как в детстве мы капризно могли позвать маму, что-то прося у нее, например, кричать из своей комнаты, чтобы мама принесла что-нибудь вкусненькое. Мы звали ее таким длинным, плаксивым и протяжным «Маааам», вот так:

Сделали? Прислушивайтесь к своим ощущениям и звуку, который получается.

И сделайте другой крик: вместо первой буквы «М» поставьте южную «Хэ», которую мы нашли в предыдущем упражнении.

Получается звук более низкий – так и должно быть.

Почередуйте их, послушайте себя, можете записать на диктофон, проанализируйте звук – и ответьте на следующие важные вопросы:

1. Менялась ли высота ноты в этом крике (звуковысотность/интонация/нота)?

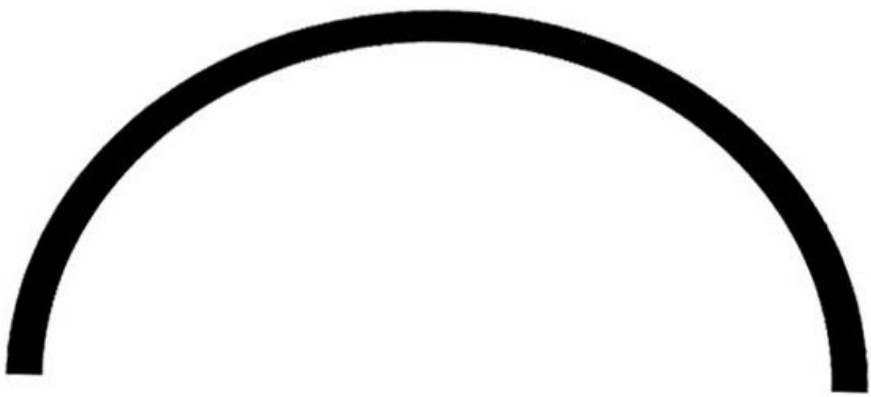
2. Если да, то как? Изобразите символично, нарисовав рукой в воздухе.

3. Какое ощущение было в гортани, когда мелодия шла вверх: расширения, сужения, или осталось как было?

Ответы должны получиться следующие:

1. Высота крика менялась – от низкого голос поднялся вверх и потом съехал вниз.

Графически это будет выглядеть как линейный рисунок горы (параболы). И заметьте, что звук опять идет глиссандо, то есть очень слитно, плавно от низкого звука до верхнего и обратно. И он не меняет своей плотности и широты.



2. В тот короткий момент, когда мелодия «поехала» вверх, в гортани появляется ощущение расширения, раскрытия, запаса, и далее, при спуске ноты, вновь сужение, закрытие.

Это очень тонкие ощущения, будьте внимательны и чутки к себе.

Ценность результатов этого звукового теста, «Эврика» упражнения «Зовем маму» состоит в том, что этот механизм мы должны отследить и пользоваться им при пении в ноты, так же естественно, как при крике! Это самый естественный и безопасный механизм работы нашего тела, которым вы теперь сможете управлять! Это чудесно и просто!

И получится, что верхние ноты мы берем, погружаясь вниз, как будто проваливаясь в открывающуюся гортань. Представляете? Как это здорово, что больше не надо петь вверх!

Поэтому «Зовите маму» и чувствуйте это волшебство!

Про работу гортани

Если бы мы продолжали ходить горизонтально, как животные, то наша гортань сама открывалась бы при звуке, и под воздействием земного притяжения становилась шире, и была бы все время свободна для пения. Но из-за прямохождения и, у многих из-за слабого дыхания, зажатости, гортани сложно открыться, щитовидный хрящ работает больше вертикальным движением, а нам нужно найти его горизонтальный ход (что и происходит за счет хорошего посыла дыхания и извлечения звука «хэ»).

Поем упражнение

Ну а теперь, как с рассказом на смыкании, этот зов/крик мы поставим в ноты. Мы исполняем две дуги на квинту вверх, и третий зов будет на одной ноте.

Нужно в точности создать то же ощущение и звук зова, следить за глиссандо, началом из глубины, с низких нот, и важно, и необходимо сюда добавить движение руки, которое будет рисовать зеркальный ход, ощущающийся в гортани. Как на рисунке.

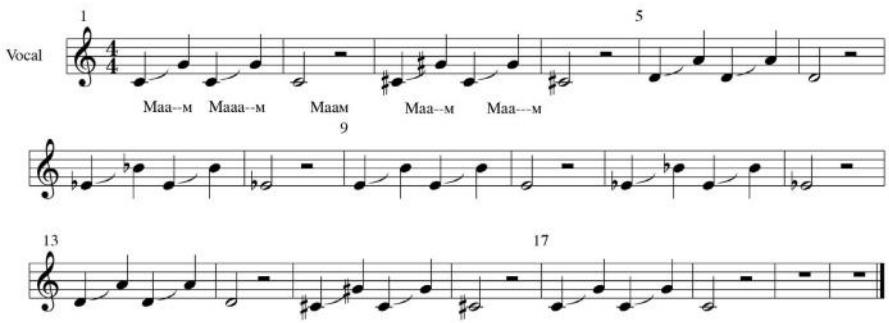
То есть: мы поем/«скользим»/зовем – уже интервал (переход из одной высоты в другую), который звучит, поднимаясь вверх, а рукой, одновременно, рисуем дугу к земле. Это волшебное движение еще больше помогает гортани работать правильно, раскрываясь естественно. Практикуйте это упражнение, двигая структуру вверх по полутонам и вниз, как делают обычно с распевками.

При зове МаааааМ

Ощущение в гортани

стрелка указывает направление вспомогательного движения рукой

Слышимое изменение высоты



5 урок
Язык-спортсмен

Как мы обнаружили на первом уроке, гласные формируются не только губами, как нам казалось, но они формируются, начиная с корня языка.

И для того чтобы петь, нужно научить язык быть спортсменом. Ведь это именно он запоминает те речевые привычки, которые мы слышим с самого детства в нашем окружении. И теперь мы научим его быть упругим, гибким, быстрым или плавным, так, как этого будет требовать та или иная песня, независимо от того, на каком языке ее петь, удобном или нет.

Итак, нужно проделать несколько упражнений, все *без участия челюсти,* она остается открытой все время! Контролируйте челюсть рукой или глазами у зеркала.

Скажите – «ГА ГА ГА», (без участия челюсти) и определите, какой частью языка формируется буква Г (корень или кончик)?

Заметьте, как двигается язык при звуке «А».

Теперь произнесем: «Галя Галя Галя» так же, без участия челюсти, и снова заметим – какой частью языка формируется звук «Л»?

Заметили?

Лучше сделать собственную «Эврику», чем подглядывать вперед ответ.

Итог самоанализа таков:

Звук «Г» формируется, когда корень языка касается задней стенки горла и нёба и сопротивляется потоку воздуха на доли секунд, перекрывает его.

Звук «Л» – наоборот, образуется, когда кончик языка касается твердого нёба за верхними зубами.

Проговорите слоги со всеми другими гласными и заметьте, как работают язык и нёбо, челюсть при этом достаточно широко открыта и *не двигается.*

Заметьте, как реагирует живот, если мы задержим звук «Г» или «Л» в момент касания. Живот будет пытаться протолкнуть воздух через прижатый язык. И получается такой тренажер для языка и вокальной опоры: создание сопротивления с помощью «Л» и «Г», нагружая язык и диафрагму.

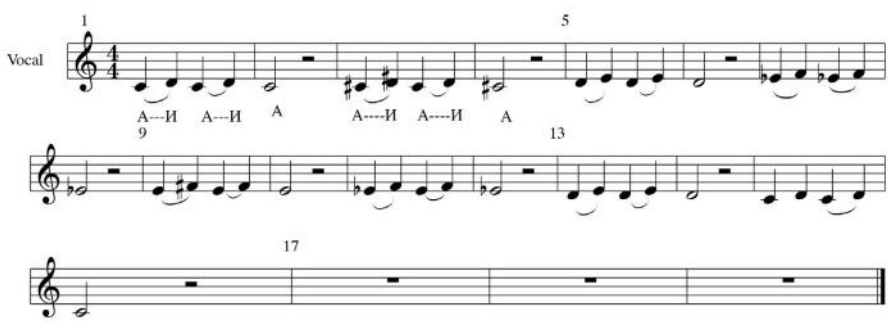
А теперь предлагаю произнести в «пьяной» манере чередование звуков «АИАИАИААА» – без участия челюсти. Челюсть висит и не двигается!

Заметьте плавность перехода звуков «А» в «И», это происходит за счет пластичности языка. Заметьте глубину формирования перехода этих звуков.

Теперь меняем местами – сначала «И», потом «А», получается «ИАИАИАИИИИ» – произносите это в состоянии жалобы, так будет включаться посыл и плавность. Смотрите в зеркало, как работает язык, и контролируйте неподвижность челюсти зрительно.

Далее можно проговорить, пожаловаться, чтобы было так же слитно, «пьяно»; порядок гласных – «АЭИОУ».

В распевках необходимо это потренировать, также на основе грудного регистра и философии пения «через низ». Слушайте аудиопримеры по QR-коду и практикуйтесь:



Если вы чувствуете натяжение в верхней части груди, если вы

вспотели при пении, если чуть устает челюсть – это **нормально!** Ваше тело поет, работает – это полезно и приятно!!! Отдыхайте, балансируйте напряжение, не торопитесь!

Начинайте упражнения звуком со смыкания, а затем начало гласной сделайте со звука «хэ», который мы с вами научились делать. Чередуйте эти атаки (начало звука), чувствуйте и слушайте себя!

Повторяйте день за днем, хотя бы по 2–3 минуты, и ваш голос будет крепнуть, мышцы языка, гортани, груди и диафрагмы начнут развиваться, становиться гибкими и подвижными.

Приглашаю вас пройти курс видеоуроков «Техника пения», где вы сможете не только послушать, но и посмотреть, как поются все упражнения, более глубоко изучить весь материал. Курс доступен по QR-коду или на сайте devanastya.ru:

Вокальное упражнение «Ай, какая я хорошая»

И далее предлагаю одно из моих любимых упражнений «Ай, какая я хорошая» (в слове «хорошая» поставьте ударение на первый «О» – звучать будет вот так: «хааарошая»). Итак, сначала нужно научиться произносить эту фразу без участия челюсти. И проговаривать, используя разные интонации, как бы «гуляя» по диапазону, замечая, как звук сам, естественно, поднимается и опускается.

Добавляйте состояние удивления, так, как будто вас

это очень удивляет, убеждайте и удивляйтесь – и в этом состоянии потренируйтесь, раскачивая амплитуду с низких до верхних нот (не предельных, а среднекомфортных).

Ну а теперь, поем = плачем, «рассказывая» мелодический мотив:

НО!

В первую ноту вы должны залетать, «звать» снизу (стрелочка в нотах на это указывает), это будет звучать как подъезд к ноте. И это пока нужно делать.

Я знаю, что в академических кругах подъезды просто под страшным запретом, но время меняется, люди меняются, речь и голос звучат не так, и нам пока необходимо «заныривать», подъезжать в некоторые ноты, чтобы гортань чувствовала свободу и тренировалась открываться.

Пойте это упражнение, повторяйте предыдущие. Записывайте

себя на диктофон, если занимаетесь самостоятельно. У вас все получается!!! Дальше будет еще интересней!

6 урок
Работа с песней

Настало время, когда мы можем уже собрать все эти настройки, звуки и упражнения в единое целое и приступить к песне. Я предлагаю вам свою распевку «Я пою», так как она проста и удобна по мелодии, и это уже похоже на небольшой кусочек песни.

Для начала просто ознакомьтесь с мелодией, послушайте пример по QR-коду и запомните мотив:

Итак, после знакомства с мелодией нам необходимо осознать и вложить сначала философию «пения через низ» в мелодию.

Делать это мы будем так же на основе упражнения «Зовем маму» в три этапа.

1. Нам нужно снова уловить и прочувствовать тот момент, что пение – это протяжная речь, и теперь она просто будет укладываться в конкретные ступени. Но сама линия мелодии должна быть такой же – с открытой гортани, и все ходы вверх – мы поем «вниз», помогая себе рукой рисовать мелодию.

Движения рукой при пении мелодии распевки Я пою.

С этой «зеркальной» философией, конечно, возникают сложности чаще у тех, у кого за плечами сольфеджио, потому что там нас учили по-другому – при повышении мелодии мы рукой «рисовали» ступеньки вверх. А теперь, для нашего вокального

аппарата, нам нужно это переосмыслить.

2. Далее, для проверки и закрепления работы дыхания и открытия гортани, поем со слога «Хаааам» («гэ» – южная). Послушайте аудиопример по QR-коду:

3. Следующий шаг: Мы поем без согласных, как в упражнении «Пьяное пение».

И у нас получится: «Я ойууу ойууу ойууууу, Я ооойууу ооойууу». Послушайте аудиопример по следующему QR-коду:

Следим, чтобы челюсть *не двигалась* и гласные формировались из глубины, начиная от корня языка и нёба. Поем очень слитно, наполнено, соединяя переходы от одной высоты к другой, как будто это лента гимнастки – идет волной, но ширина, толщина и цвет везде одинаковые.

У вас уже получается песня! Я в этом уверена! Диафрагма работает! Грудной регистр включен!!! Ура! Ура!

Вспомогательные упражнения для работы с челюстью

Чтобы облегчить контроль за открытой челюстью, предлагаю два вспомогательных приема.

1. Поставьте указательный палец вертикально, за верхние зубы – при этом челюсть откроется максимально и воздушный поток пойдет точно в нёбо, которое при этом положении само оттягивается назад.

Внимание: голову держите ровно, не запрокидывайте ее. Палец не сгибайте в фалангах, он должен быть строго перпендикулярно земле, точно и прямо указывать в небо. Челюсть будет открыта вниз максимально, возможно, вам покажется это очень неудобным и странным – это нормально, это непривычное

для вас положение, тренируйтесь.

2. И еще одно вспомогательное упражнение.

Возьмите пробку от шампанского, захватите ее узкий кончик зубами и пойте с ней.

Запоминайте ощущения в теле и вокальном аппарате при звучании гласных.

После этих вспомогательных упражнений, ваша задача состоит в следующем – перенести все ощущения тела, голоса и качества звука в пение со словами. Да! Уже можно петь со словами! Поясню, нужно спеть «Я пою» со словами, чтобы качество звучания было такое же, как при пении на гласных! Сравняйте звук и ощущения пения на вспомогательных упражнениях с пением со словами. Действуйте! Действуйте! И вы

удивите сами себя!

По такой вот схеме я рекомендую работать с любыми песнями, это получается как вокализ и одновременно ставит песню на место, позиция песни укрепляется. Только важно использовать удобную высоту песни, тональность, не слишком высоко и уже не слишком низко. Этот способ очень удобный и результативный! Вы можете пробовать таким приемом позаниматься с вашими любимыми песнями. Замедляйте темп, пойте без минусовок и аккомпанемента сначала, начинайте с простой и медленной песни.

Занимайтесь, пойте регулярно и звучите красиво!

Вы также можете получить консультацию или урок лично у меня, да-да! Сама автор ведет уроки для всех желающих.

Напишите мне, пройдя по этому QR-коду:

Или же вы можете получить видеоуроки с подробным описанием и примерами, где можно петь вместе со мной.

2 глава
Продвинутый уровень

Я сначала планировала разделить методику на две части и выпустить эту главу отдельной книгой. Потому что на хорошее освоение первой главы, на закрепление ощущений и укрепления голоса и дыхания требуется время. Для кого-то три месяца, для кого-то год.

Если бы я делала учебную программу в специализированном музыкальном заведении, то это был бы материал второго полугодия.

Но я поняла, что сейчас этого нельзя делать. Потому что вы – читатели, обучающиеся, педагоги, все равно захотите знать и петь выше, дальше, быстрее! Это естественное стремление!

И если не освоить следующий материал хотя бы в теории, то такое стремление петь выше может стать небезопасным. Поэтому погружаемся дальше в философию и постановку физиологичного пения.

7 урок
Как петь выше

Четыре упражнения для тренировки силы опоры

Для того чтобы петь выше, голосу придется выдерживать более сильное давление, а вам – обрести способность удерживать гортань в открытом положении.

Для этого нужно продолжать подключать и развивать крупные мышцы тела, а именно мышцы кора (это мышцы в области живота, низа живота и спины).

Для этого предлагаю несколько эффективных положений тела, в которых нужные мышцы начинают включаться сами. Ваша задача – быть просто очень внимательными к себе.

В предложенных положениях нужно петь. Петь распевки, упражнения и песни целиком. Быть чутким к себе, чувствовать, как подключаются мышцы, заметить, какое из упражнений более эффективно помогает лично вам. Поскольку все мы разные, с разной чувствительностью к телу, имеем разный тонус мышц тела, осанку и силу, то и упражнения работают по-разному для каждого человека.

Итак:

1. Первое положение: «Пение у стены». Нужно навалиться на стену; ягодицы, поясница и плечи прижаты к стене, голова свободна, а ногами нужно отступить на шаг от стены, при этом не отрывая ягодиц и спины (мы как бы немного съедем по стене). И в этом положении поем и замечаем, как работает тело, как звучит голос. Сравнивать пение в обычном положении с пением у стенки.

2. Второе положение: «Петь в наклоне корпуса на 45 градусов». Спина ровно, не сутулимся, шея и голова – продолжение спины (не задирать лицо вверх), глаза смотрят в пол перед собой, и поем. Замечаем и в этом положении свои ощущения.

3. Третье положение: «Петь, сидя на стуле с поднятыми ногами». Можно с прямыми, можно с согнутыми в коленях ногами. Это положение похоже на то, как в спортивных занятиях мы качаем пресс, только тут сидим неподвижно и удерживаем ноги на весу. Это непросто, зато очень эффективно. Нельзя наваливаться на спинку в этом положении, можно сесть на стул боком и рукой чуть придерживаться за спинку стула – тогда сзади спины не будет спинки стула, и не будет соблазна навалиться на нее.

Пойте и замечайте свои ощущения и звучание голоса.

4. Четвертое положение: «Петь на бегу». Пойте песню и одновременно бегите на месте в ритме песни. Нужно именно бежать, а не совершать ходьбу на месте.

При этом мышцы живота включаются автоматически, поддерживая диафрагму для свободного движения. Хорошо тренируется дыхание.

Это упражнение также поможет вам проверить, не происходит ли зажима горла. При пении на бегу, если есть такой зажим, петь будет практически невозможно.

Попойте во всех этих позициях, заметьте, какая для вас подходящая на вашем этапе. Укрепляйте голос и тело!

8 урок
Три точки опоры и как расширять диапазон

Для того чтобы петь выше, нам нужно к грудному регистру (а это способ звучания, который мы уже изучили) подключить головной регистр. Или по-другому: научиться растягиваться по всему диапазону голоса, безопасно и физиологично, без перегруза и зажимов.

И для этого нам нужно включить работу мягкого нёба, а где оно и что это – сейчас мы сможем почувствовать и обнаружить это при зевании. **Итак,** вам нужно позевать со звуком, с верхних нот, громко и широко, почувствовать, что нёбо поднялось, и запоминать это ощущение. Зевать и очень мощно продувать головной резонатор, то есть хорошо, чтобы зевание со звуком было громким, как вой. И повторю: начинать звук именно в этом упражнении нужно с верхних нот, они будут звучать пусто – это нормально.

И в этом вот высоком пустом головном звуке нужно вновь потренировать произнесение фраз без согласных, создавать жалобные, плачущие интонации. Держать в высоком звуке. Послушайте аудиопример по QR-коду:

При этом вы будете чувствовать давление в голову, в лоб, ощущение, что вместо головы «звенящее ведро» или пустота, – это то, что нам нужно. И нёбо (задняя и верхняя стенки горла) будет натянуто.

В этом упражнении я даже не предлагаю петь какие-то

мелодические распевки, песни; здесь необходимо, чтобы вы узнали о том, что такой звук есть. Звук головного регистра. И нужно просто пробудить этот резонатор, направить волну звука в лоб/ голову. Я обычно изучаю это с учениками на одном-трех уроках, в зависимости от того, насколько это место звучащее и насколько сложно туда попадать.

И, следующее необходимое условия развития диапазона – это дальнейшее развитие и полноценное использование вокальной опоры, подключение глубоких мышц тела (что вы сможете делать с помощью позиций тела из 7 урока) и включение посыла звука.

Работа над «вокальной опорой» **и постановка трех точек опоры:**

1. Первая точка – это диафрагма и ощущение сопротивления ей, которое мы включили на упражнении «Смыкание».

2. Вторая точка – это точка, куда приходит звук. Это наше твердое нёбо, маска черепа (об этом будет в следующих уроках), лоб. То есть это место нашей головы, где мы, образно, фиксируем звук, собираем его.

3. Третья точка – это точка адресата. Только когда у звука, у мелодии будет посыл, только тогда звук будет устойчивый.

Что такое адресат? А это тот воображаемый или реальный человек, кому мы адресуем свой песенный монолог. Как мы делали в упражнении «рассказ на смыкании». Адресат – это и есть посыл, просто мы всегда знаем, кому и куда «посылаем» звук, песню, чувства, свой мелодический рассказ.

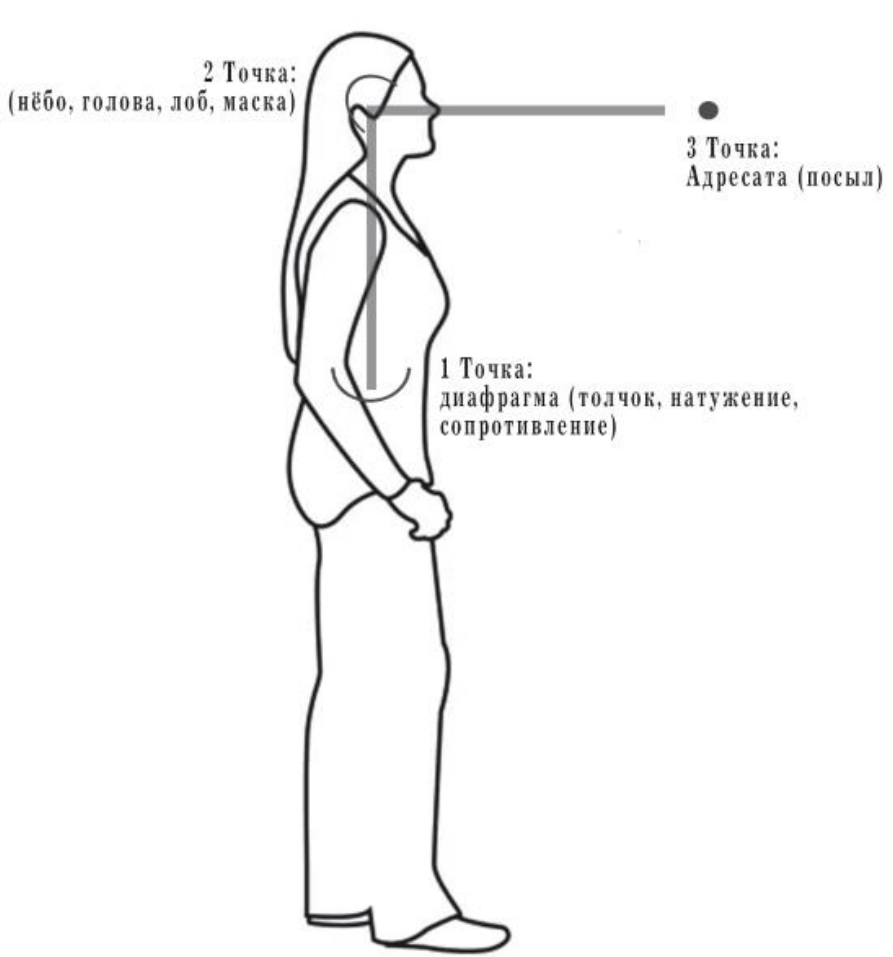
Вокальный «туннель», или вспомогательные образы

Чтобы ярче появилось понимание, как же устроен наш инструмент «голос», как циркулирует воздух и где в нашем теле, предлагаю вам представить следующее.

Представьте или вспомните ветер в пустыне и ветер в туннеле. В пустыне ветер двигается хаотично, абсолютно непредсказуемо гоняет песок между барханами, и если бы вокалист так пел, то в голосе не было бы силы совсем. А если ветер врывается в туннель, то он будет усиливаться в нем, поскольку есть выход, есть направление. Так же и мы поем, гоняя воздух изнутри наружу, и поэтому мы должны выстраивать для воздуха такой образный туннель, настраивая и фиксируя нужные положения и ощущения тела и вокального аппарата, держать во внимании все области инструмента «голос».

Когда воздух будет подниматься вверх от диафрагмы, проходить через голосовые связки, далее ударяться о нёбо и затем следовать адресату, то это будет устойчиво.

Горизонтальный посыл можно сравнить с бельевой веревкой, когда она закреплена между двух стен/крючков. В вокальном варианте закрепленная в точке 2 – маска, в точке 3 – адресат (веревка – это наш выдуваемый воздух. Когда два конца веревки закреплены за стены, веревка упругая и может выдерживать нагрузки. А когда один конец веревки будет болтаться, то она не функциональна, так же и с воздушным звуковым потоком. Если мы, образно, держим в поле своего зрения адресата, в сравнении с веревкой это будет противоположная стена, куда крепится веревка, а мы – это та стена, от которой веревка тянется).



Итак, три точки – это: диафрагма, точка верхнего резонатора (лоб, маска, нёбо) и точка адресата. Только в таком комплексе вокальный звук и пение будут устойчивыми. Именно это и называется постановкой голоса. Голос стоит крепко между этих трех точек. И в этом положении легко петь по всему диапазону, с

вибрацией и использовать разные краски голоса.

Настройка верхнего резонатора

Далее вернемся к ощущениям верхних резонаторов, которые нам нужны.

Чтобы хорошо почувствовать точку верхнего резонатора, мы будем снова звать маму, но теперь начиная с более верхнего и капризного звука. Жалобно и плаксиво.

Зовем! И наблюдаем свои ощущения теперь в области головы – где вы чувствуете звук? Сейчас вы должны ощутить, что звук как будто попадает в область носа, или за глазами, или за ушами, в верхнее нёбо, в голову. Все эти ощущения будут подходящими для нас сейчас. Это так – звук приходит во вторую точку вокальной опоры.

> Просто у разных людей, ввиду, опять-таки, речевых привычек, силы звука и выдоха, ввиду разницы строений черепа (нос, скулы, челюсти), эти первые ощущения могут быть разными. У кого-то ярко почувствуется нос, у кого-то «за ушами». Это нормально. Послушайте аудиопример:

Поздравляю, теперь вы знаете и чувствуете, и можете изобразить звук головного регистра! Этот звук можно использовать как краску при пении в эстрадном стиле. В классическом вокале звук такого «пустого» головного регистра не используется. Потому что без подкрепления грудного такой голос будет не очень красивым, в нем не будет достаточно силы и наполненности.

А мы двигаемся дальше!

9 урок
Громче/тише Подготовка к вибрации

У всех инструменталистов есть обязательная работа с динамикой звука, то есть с громкостью. На инструменте нас учили использовать крещендо (постепенное нарастание звука) и димидуендо (постепенное угасание звука).

У духовых инструментов и у скрипки есть возможность делать это внутри одной длиной ноты, на фортепиано же звук гаснет, и эти оттенки возможны только внутри музыкальной фразы. Вокал – самый гибкий инструмент, он схож и со скрипкой, и одновременно с духовыми инструментами.

Так давайте почувствуем себя таковым!

Итак, задача первая

На закрытой «М» (при опущенной вниз челюсти, то есть на положении плаксивой объемной «М») нужно тянуть одну ноту и сделать на ее протяжении сначала нарастание, а потом убывание, потом снова нарастание и снова убывание громкости, но при этом нота должна остаться одной, то есть не уехать выше или ниже. И челюсть при этом так же остается зафиксирована в нижнем положении и не двигается. Пробуйте, следите за челюстью. Возьмите звук в середине вашего диапазона, не сильно низко и не высоко.

Заметьте, с помощью чего вы это делаете? Чувствуйте свое тело, грудь, живот, ощущения в маске.

Чтобы звук стал тише или громче, мы, как духовики, дуем сильнее или слабее. Из-за чего и происходит эта волна громкости. Но вот удержать ноту при смене давления воздушного потока нужно поучиться. Важно почувствовать, какими же ощущениями мы держим одну высоту?

Заметили?

Подсказываю: держим мы эту высоту неизменным положением щитовидного хряща и, конечно, внутренним музыкальным слухом, который передает сигнал голосовым мышцам держать определенное положение.

Сложность в том, чтобы удержать гортань в одном положении. Чтобы щитовидный хрящ (кадык) не уезжал. Мы не можем держать его сознанием в одном положении по нашей воле – это невозможно! Только в процессе пения мы можем это учиться контролировать.

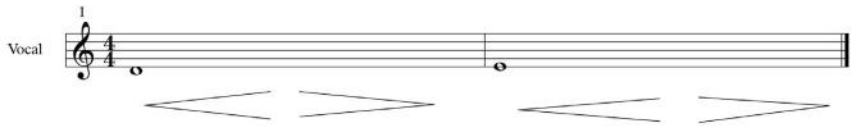
И, кстати, найдите его на своей шее, приложив пальцы, самый

выпуклый хрящ – это он.

Щитовидный хрящ мы должны удерживать на одной высоте (относительно земли), как бы расширяясь изнутри, как мы учились это делать на упражнении «Зовем маму».

Наша гортань – как корпус духовых инструментов, но корпус инструментов не меняет свою ширину при изменении давления воздуха, так вот и нам нужно научиться держать наш инструмент, его «корпус» и распределять давление воздуха на протяжении фразы или ноты, делая динамические волны (громче/тише).

Практикуйте этот навык в середине диапазона, двигая структуру в медленном темпе по полутонам.



Слушайте аудиопример по QR-коду и тренируйтесь с аккомпанементом и акапелла:

И далее нам нужно проделать то же самое на открытых гласных. Можно начать с «А» или «И» и так же, на открытой и зафиксированной внизу челюсти, сделать несколько волн – громче/тише.

Важно отметить точки опоры – при закрытой «М» это легче, потому что мы чувствуем явную вибрацию на губах и маске, на открытом же звуке эта явная точка размывается, и здесь необходимо уловить эту точку в маске/нёбе/ носу и т. д. Это то ощущение звука, которое мы нашли в 8 уроке, в теме «Настройка верхнего резонатора». Старайтесь чувствовать это место и вести звук через него.

Повторюсь, что в начале работы у каждого человека ощущения могут чуть-чуть отличаться, позже уже чувствительность развивается и все начинают чувствовать и понимать, что такое маска, и выводить ощущение резонирования в маску.

Только фиксируя ощущение прихода звука в маску (лоб, переносица) и продолжая дальше передавать эту волну адресату, мы можем управлять звуком, только в этом случае он будет стабильно держаться. И не за счет мышц горла, а за счет крупных мышц и правильного формирования «пути» озвученному дыханию. Мы создаем вокальный инструмент, тренируем свою чувствительность и выносливость мышц вокального аппарата.

Задача вторая

Теперь используем детское упражнение изображения звуков – заводим мотоцикл на звук «В». Звук «В» образуется, когда нижняя губа касается верхних зубов и создает сопротивление выталкиваемому дыханию. Почувствуйте мышцы губ и лица, не отпускайте это напряжение. И вместе с тем подавайте воздух толчками, изображая нажимы на педаль газа.

> Изображайте этот звук, стремитесь, чтобы действительно было похоже на газующий на месте мотоцикл. Наблюдайте свои ощущения при этом: что с дыханием, как оно идет, что с губами, как работает живот? И не расслабляйте нижнюю губу между толчками, буква «В» не должна исчезать.

И теперь мы будем «газовать» в трехдольном размере (на «раз, два, три», где «раз» – более сильный толчок, делаем ритм, как в вальсе), и опять слушаем себя как бы со стороны и

анализируем, что происходит с нотой.

В этом упражнении мы должны заметить активную работу диафрагмы и то, что нота теперь будет меняться. При толчке она (нота) поднимается и потом съезжает при отпускании (при снятии газа), и происходит это за счет толчка и отпускания дыхания.

Заметьте это!

> Но наша задача – научиться так же делать и на открытый звук, на «А» или «И», чтобы было непрерывное волнообразное движение, которое получается тоже в изменении динамики, то громче, то тише, но теперь с отпусканием и высоты.

То есть теперь мы позволяем гортани быть подвижной, балансировать. Это будет подготовкой к вибрации и в целом помогает научиться снимать лишнее напряжение при пении. По QR-коду слушайте аудиопример и аккомпанемент для тренировки:

Если очень сложно – и это нормально, – то вот вам **вспомогательное упражнение,** для того чтобы почувствовать свободу:

Стоя, поднимаемся на носочки, задержались наверху и теперь расслабленно падаем на пятки, возвращаясь на полную ступню. Повторите несколько раз, почувствуйте расслабленное тело и удар при падении. Удар пятками вам дает некую волну энергии, вверх по телу, почувствуйте это.

И теперь берем закрытый «М» и снова поднимаемся на пятки и падаем обратно. А звук нужно тянуть, не останавливаясь. Сделайте три падения на протяжении одного длинного звука «М». Анализируем, что же происходит со звуком и телом?

А в звуке получаются такие же толчки, волны, как от удара от пяток, и мы начинаем чувствовать, что звук и дыхание подвижны и свободны и рождаются словно от пяток. Тем самым мы отключаем те мышцы, которые могут излишне контролировать звук в гортани и брать на себя его удержание.

Еще хорошее тестовое упражнение для отключения лишних включений гортани и шеи – это петь, повернув голову к плечу. Вы сразу заметите, что вокруг гортани появится свобода.

Закрепляем все эти навыки на вокальных распевках. Используйте вспомогательные упражнения, чередуйте их.

Это управление динамикой (громкостью) звука вашего голоса даст вам дополнительные краски. Вы сможете в песнях петь более тонко и нежно или добавлять громкости, уплотнять звук. Все это возможно научиться делать, если вы освоите упражнение «Громче/тише» в совершенстве на всем вашем диапазоне.

Проверено на опыте, результат гарантирован!

Как петь распевки, вы можете изучить в курсе видеоуроков по методике «Техника пения». Эти упражнения рекомендуется делать уже в средних нотах (ре-соль первой октавы для женского вокала и ре-соль большой октавы для мужского вокала).

10 урок
Смешение регистров

Смешанный регистр, или микст, подразумевает использование звучаний двух регистров – и грудного, и головного.

С точки зрения физики, в нашем вокальном звуке при таком смешанном режиме будут звучать и верхние и нижние обертона, образуя так называемый средний «смешанный» звук.

Надо четко понимать, что смешанный звук используется во всех стилях пения, и в народном, и в эстрадном, и в академическом, – просто меняется процентное соотношение наполнения тем или иным резонированием, а также объем, создаваемый нёбом или гортанью и, в целом, ловким управлением своим аппаратом вокалиста.

Пояснение про резонирование: грудное и головное

Итак, на упражнении «Зовем маму» мы работали через низ, мы посылали, «давили» воздушным потоком в область гортани и груди. И, соответственно, звук окрашивался «грудью». То есть воздушные колебания «задевали» участки тела в области груди. И да, это низкие звуки диапазона.

Верхние звуки, из-за физических свойств волны высокого звука, резонируют/«бьют»/ задевают область головы и маски (переносица, скулы, лоб).

Но с помощью умения управлять всеми составляющими вокального аппарата человек может звучать, распределяя посыл воздуха так, чтобы он озвучивал/«касался» и области груди, и маски, и головы.

Вспомогательное упражнение «Чайка» для настраивания смешанного регистра

Для того чтобы научиться петь в таком режиме, мы должны научиться делать вновь смыкание (из первого урока), но теперь на верхних нотах, охватывая всю первую октаву в женском диапазоне от ре– до– ре-, в мужском – большую октаву.

> Нам нужно, чтобы наши голосовые мышцы могли на негромком звуке смыкать связки до нужной высоты, всей плотностью мышечной массы. Этот звук будет похож на крик чайки, узкий, громкий и противный, надо брать его из тишины, не наскоком, а заранее почувствовать, как мышцы живота напряглись и связки замкнулись, и только из этого положения начинать звук. И эта чайка будет получаться только при включении улыбки, вокальной улыбки, которая работает взаимосвязанно с мягким нёбом.

Далее пробуем его удлинять и съезжать вниз, вновь используя речевые звуки, звуки плача, но более плаксивого, с более высоких нот, с этой чайки (ноты до-, ре– второй октавы).

При съезде рисуем рукой невидимую радугу, которая будет начинаться от уровня губ и заканчиваться на расстоянии вытянутой руки, но также на уровне губ. Это движение помогает автоматически сохранять посыл звука в маску и помогает делать это естественное глиссандо, что дает возможность плавного соединения. Далее увеличиваем ход на октаву вниз.

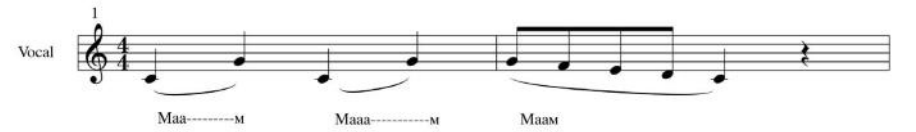
Варианты помогающего движения рукой, при пении на ход вверх и вниз.

Поем упражнение

И далее соединяем два ощущения – «маам» снизу и теперь «маам» сверху радугой. Только нижний «маам» уже не нужно плотно подавать на гортань – его нужно более мягко петь в среднем диапазоне, сравнивая по громкости с верхней радугой.

Образно, у нас получается кольцо, по внутреннему ощущению, звук как бы катается внутри голосового аппарата, начиная с гортани по задней стенке, и возвращается, спускаясь через маску.

И мы можем теперь позвать маму или удивиться по всему диапазону, рисуя рукой кольцо: начало звука мыслить через низ, а возвращение – через маску радугой. Слушайте аудиопример и тренируйтесь:



Как видите, мы все еще настраиваем наш музыкальный инструмент, настраиваем внутреннюю координацию с тем, что мы чувствуем и слышим, с тем, что хотим получить. И все это происходит с помощью звуков, таких вот разных, а не с помощью постоянного пения распевок или песен. И мне кажется, я даже на расстоянии чувствую, как укрепляются ваши фасциальные и мышечные ткани корпуса, напрягается и работает живот! Это внутренняя физкультура – очень полезно для здоровья и психики, и не удивляйтесь, если вы будете потеть и даже стройнеть, это дополнительный эффект! И я вместе с вами – так же держу тонус!

Вспомогательные упражнения для тренировки гортани

Есть еще одно вспомогательное упражнение: при пении коснитесь пальцами щитовидного хряща: нужно просто прикоснуться и держать их там на протяжении пения. Для того чтобы петь в смешанном регистре, нужно, чтобы этот щитовидный хрящ мог держаться на одном месте (как в упражнении громче/тише – именно поэтому оно является переходным звеном для того, чтобы петь в смешанном регистре).

И вот это касание, как ни странно, помогает тренировать стабильное положение гортани.

Пойте любую песню на средней громкости и следите, чтобы этот хрящ не уезжал ни сильно вверх, ни сильно вниз, оставался в среднем положении. Можно даже представить, что ваш звук идет в ваши пальцы – это и будет являться контролем этого движения.

Про нёбо и вспомогательное упражнение

При практике смешанного пения обязательно поднятое нёбо. Его нужно учиться держать, и работать корнем языка, формируя гласные, не теряя этого высокого нёба. Для этого тоже есть волшебная палочка: если поставить палец вертикально относительно земли, за верхние зубы, и в этом положении петь. Заметьте, что произошло с нёбом и как распределяется ощущение резонанса.

Нёбо, при использовании в таком положении пальца, будет уходить высоко назад, и челюсть откроется максимально – это очень удобно для голоса. Используя так палец, мы также

прорабатываем песни на гласные звуки; теперь, уже включая верхний регистр, песней «полируем» это положение. Запоминаем звук и ощущения, когда в голосе звучит и верхний, и нижний регистр.

И после этого пойте песни со словами, стараясь приближать к звучанию, которое получили на пении на гласные.

Заключение

Я поздравляю вас! Теперь у вас есть много навыков и знаний для работы с голосом!

Главное – делайте все с пониманием.

Конечно, в процессе занятий у вас появятся еще вопросы, и это нормально.

Работа с челюстью (здесь про нее я мало сказала), сложные песни, мелизмы, рок-приемы и т. д. Все это у вас тоже получится, если вы овладели базовыми элементами, которые получили в этих главах.

В этой книге я собрала именно азы, фундамент! Все эти навыки нужно отрабатывать.

Это как в балете. Мы изучили основные па, теперь из них можно собрать танец и параллельно работать над красиво натянутым носочком, и прыжками, и шпагатом – ну, вы поняли!))) В методике «Техника пения» все эти упражнения являются обязательными, они позволяют любому человеку понять, почувствовать и услышать, как работает его голос, и научиться им управлять.

Конечно, чтобы выдерживать длинные звуки, петь виртуозно или тонко владеть красками звука (громче/тише), нужно время. Но с этими упражнениями такие занятия очень осознанные; абсолютно ясно, какой нужен результат и как его достичь.

И повторюсь, что освоить эти упражнения нужно именно в предложенном порядке – и профессионалам, и любителям! Занимайтесь и пойте естественно и с удовольствием

И – совершенно точно – с «Техникой пения от “А” до Ля» петь может каждый!

https://taplink.cc/tehnika.penia

http://devanastya.ru /